2025年度 年間スポーツ予定

みんなdeスポーツ

【藤沢市運動施設等指定管理者】

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

スポーツ教室事業 開催予定

【秩父宮記念体育館】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆ オープン教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 ボディメイク＆バランス エクササイズ	様々な有酸素エクササイズと簡単な筋力トレーニングを行い、体の筋力＆調整力のUPを図ります。フィットネスツール（チューブ、ポールなど）を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	4月	7, 21	10月	20, 27	月	9:00- 10:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	19, 26	11月	17								
			6月	2, 23	12月	1, 15, 22								
			7月	7, 28	1月	5, 19, 26								
			8月	4, 18, 25	2月	2, 16								
			9月	1, 22, 29	3月	2, 16, 23, 30								
2	オープン教室 ヨガ	ヨガは、日常のストレスから解放される時間。 深い呼吸に意識を向け、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていくことで、リフレッシュさせます。	4月	7, 21, 28	10月	6, 20, 27	月	13:45- 14:45	1回	60人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	19, 26	11月	17								
			6月	2, 16, 23, 30	12月	1, 15, 22								
			7月	7, 28	1月	5, 19, 26								
			8月	4, 18, 25	2月	2, 16								
			9月	1, 22, 29	3月	2, 16, 23, 30								
3	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 21, 28	火	9:00- 11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 20, 27								
			8月	5, 19, 26	2月	3, 10, 17, 24								
			9月	2, 9, 16, 30	3月	3, 10, 17, 24, 31								
4	オープン教室 フォークダンス レクリエーションダンス	気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 21	火	13:00- 15:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	13, 20, 27	11月	4, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23								
			7月	1, 8, 15, 29	1月	6, 20, 27								
			8月	5, 19, 26	2月	3, 10, 17								
			9月	2, 9, 16, 30	3月	3, 10, 17, 24								
5	オープン教室 ピラティス （火曜クラス）	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	4月	8, 15, 22	10月		火	13:30- 14:30	1回	80人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	13, 20, 27	11月									
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16								
			7月	1, 8, 15, 22	1月	20, 27								
			8月	5, 26	2月	3, 10, 17								
			9月	2, 9, 16	3月	3, 10, 17, 24								
6	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	4月	2, 9, 16	10月	1, 8, 15	水	19:15- 20:30	1回	50人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	7, 14, 21	11月	5, 12, 19								
			6月	4, 11, 18	12月	3, 10, 17								
			7月	2, 9, 16	1月	7, 14, 21								
			8月	6, 13, 20	2月	4, 18								
			9月	3, 10, 17	3月	4, 11, 18								
7	オープン教室 ピラティス （木曜クラス）	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	4月	3, 10, 17, 24	10月	2, 16, 23, 30	木	13:30- 14:30	1回	80人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	1, 8, 15, 29	11月	6, 13, 20, 27								
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11, 18								
			7月	10, 17, 24	1月	8, 15, 22								
			8月	7, 28	2月	5, 12, 19								
			9月	4, 11, 18, 25	3月	12, 19, 26								
8	オープン教室 らくらくボディワーク	落ち着いたリズムで、全身運動と体力つくりエクササイズ（筋力、柔軟性、持久力、バランス等）ができる30分間のクラスです。アクティブに運動したいシニアの方・男性の方・運動初心者の方・体力に自信のない方におすすめです！	4月	4, 11, 18, 25	10月	3, 10, 17, 24, 31	金	9:00- 9:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	400円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
			5月	2, 9, 16, 23, 30	11月	7, 14, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19, 26								
			7月	4, 11, 18, 25	1月	9, 23, 30								
			8月	1, 8, 15, 22, 29	2月	6, 13, 20, 27								
			9月	5, 12, 19	3月	6, 13, 27								

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆　オープン教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	オープン教室 ベーシックエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼＆運動不足解消＆ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	4月 4, 11, 18, 25 5月 2, 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20, 27 7月 4, 11, 18, 25 8月 1, 8, 15, 22, 29 9月 5, 12, 19 10月 3, 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12, 19, 26 1月 9, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 27	金	9:45- 10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
10	オープン教室 ベーシックステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力ＵＰで楽しく汗をかけます。気分爽快＆ストレス発散！！	4月 4, 11, 18, 25 5月 2, 9, 16, 23, 30 6月 6, 13, 20, 27 7月 4, 11, 18, 25 8月 1, 8, 15, 22, 29 9月 5, 12, 19 10月 3, 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12, 19, 26 1月 9, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13, 27	金	11:00- 12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
11	オープン教室 バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの３つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて裸足で行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます！	4月 4, 18 5月 2, 16 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月	金	13:30- 14:30	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
12	オープン教室 モーニング・ピラティス （通年クラス）	朝に深い呼吸で体の柔軟性やバランスを整えていきましょう。姿勢改善・体力アップを目指します。	4月 5 5月 17 6月 7 7月 5 8月 9月 20 10月 18 11月 1 12月 20 1月 10 2月 7 3月 7	土	9:30- 10:30	1回	60人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始
13	オープン教室 モーニング・ピラティス （サマークラス）	夏の朝に体を伸ばす・動かす・整えることで、ココロとカラダをほぐしましょう。 **※バスタオルを1枚ご持参ください**	8/14, 15, 16	木・金 土	9:30- 10:30	1回	60人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館 （先着順） ※30分前受付開始

◆　大人向け教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	シニアのためのエンジョイ運動①	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	4/2, 9, 16, 23, 30 5/7, 14, 21	水	9:00- 10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	3/19(水) 9:00から先着順 電話受付
2	ゆったりシニアヨガ（水曜）①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/2, 9, 16, 23, 30 5/7	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/12～3/18来館 公開抽選3/19(水)
3	ゆったりシニアヨガ（金曜）①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/4, 11, 18, 25 5/2, 9	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付3/14～3/20来館 公開抽選3/21(金)

■秩父宮記念体育館(トレーニング室ほか)

◇　トレーニング登録者対象教室　◇										
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	トレーニング登録講座	トレーニング室の利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「トレーニング登録講座日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合せください	45分	1回	15人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 トレーニング室	大人500円 中学生200円	事前に電話または 来館にて予約
2	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します!自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう!	通年 (第2・4月曜日を除く)	10分 程度	1回	-	トレーニング登録者	会議室 トレーニング室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニング室受付にて

藤沢市トレーニングルーム紹介

藤沢市内の３施設のトレーニングルームでは、ストレッチやマシントレーニングで初心者の方でも安心してトレーニングができます。

※使用する場合は、事前に登録講座の受講が必要です。
※利用対象者：藤沢市内在住・在勤・在学者及び茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方

01

秩父宮記念体育館

- 住所：藤沢市鵠沼東 8-2
- お問い合わせ：0466-22-5335
- 最寄り駅：藤沢駅
  徒歩 10 分
- 料金
  ①大人(高校生以上)…500 円 / 回
  ②中学生……250 円 / 回
  ③60歳以上の市民 ….400 円 / 回

02

秋葉台文化体育館

- 住所：藤沢市遠藤 2000-1
- お問い合わせ：0466-88-1111
- 最寄り駅：湘南台駅
  バス(「湘南台駅西口」バス停乗車、「遠藤」バス停下車、徒歩５分)
- 料金
  ①大人(高校生以上)……300 円 / 回
  ②中学生 ……100 円 / 回
  ③60歳以上の市民 ……240 円 / 回

03

八部公園

- 住所：藤沢市鵠沼海岸 6-12-1
- お問い合わせ：0466-36-1607
- 最寄り駅：鵠沼海岸駅
  徒歩 10 分
- 料金
  ①大人(高校生以上)…300 円 / 回
  ②中学生……100 円 / 回
  ③60歳以上の市民……240円 / 回

※「60 歳以上の市民」の方については、証明するものが必要になります。

登録講座について

トレーニングルームのご利用は登録制です。安全に利用するためのルールやマナー等をトレーナーが説明し、入館に必要な登録証を作成します。参加は事前の申込み (電話または来館) が必要となります。
講座終了後は上記市内３施設のトレーニングルームが利用できます。

登録講座参加料金

- 料金 (45 分)
  大人 ……500 円
  中学生 …200 円

- 持ち物
  受講料・公的証明書・室内履き +30 分の無料利用をされる方はトレーニングウェアが必要です。

登録後、個人利用券を購入しトレーニングができます。(利用券は当日限り有効です)
※開催日は各施設 HP をご覧いただくか、各施設までお問合せください。

ダラダラ生活とも、これでさようなら！
よりよいライフスタイルを手に入れましょう！

【トレーニングルームホームページ】

https://f-mirai.jp/sports/trainingroom

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後（入金前）に直接施設までお問い合わせください。（P4参照）
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★　子ども向け教室　★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
33	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生④水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	12/24 1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
34	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生④				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
35	年中たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4 （予備日：3/11）	水	14:30- 15:30	8回	24人	市内在住・在園の年中児 (R2.4.2～R3.4.1生れ)	サブ アリーナ	7,500円	インターネット受付 申込期間　12/1～12/7 抽　　選　12/9(火)
36	年長たいそう③ ～マット・鉄棒・跳び箱編～				16:00- 17:00	8回	24人	市内在住・在園の年長児 (H31.4.2～R2.4.1生れ)	サブ アリーナ	7,500円	
37	はじめての キッズヒップホップダンス③ ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	1/20,27 2/3,10,17,24 3/3,10 （予備日：3/17）	火	17:30- 18:45	8回	15人	小学生	軽体育室	7,500円 ☆就学援助 2,500円	インターネット受付 申込期間　12/1～12/7 抽　　選　12/9(火)
38	はじめての卓球教室 ☆就学援助対象教室	これから卓球を始めたいお子様を対象にした入門教室です。	3/23,24,25	月・火 水	9:30- 10:30	3回	15人	市内在住・在学の 小学3～6年生	武道室	2,700円 ☆就学援助 900円	インターネット受付 申込期間　2/1～2/7 抽　　選　2/10(火)

★様々な子ども向けスポーツ教室を開催しています★

夏休み小学生逆上がり

年中たいそう

こどもまんなか応援サポーター
こどもまんなか
＃こどもまんなかアクション
藤沢市みらい創造財団

はじめてのキッズ
ヒップホップダンス

小学生かけっこ

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後（入金前）に直接施設までお問い合わせください。（P4参照）
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★　子ども向け教室　★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
22	はじめての キッズヒップホップダンス① ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	9/2,9,16,30 10/7,21,28	火	17:30- 18:45	7回	15人	小学生	軽体育室	6,600円 ☆就学援助 2,200円	インターネット受付 申込期間　8/1～8/7 抽　　選　8/9(土)
23	小学生かけっこ 1～2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	9/3,10,17 （予備日：9/24）	水	16:15- 17:30	3回	25人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間　8/1～8/7 抽　　選　8/9(土)
24	年中たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	10/1,8,15,22,29 （予備日：11/5）	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (R2.4.2～R3.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
25	年長たいそう① ～鉄棒・マット編～				16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H31.4.2～R2.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
26	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
27	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生③				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
28	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生③	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	11/1,8,15,29 12/13,20 1/24 2/7,14,21,28 3/7	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
29	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③土曜				18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	
30	はじめての キッズヒップホップダンス② ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	11/4,11,18,25 12/2,9,16,23	火	17:30- 18:45	8回	15人	小学生	軽体育室	7,500円 ☆就学援助 2,500円	インターネット受付 申込期間　10/1～10/7 抽　　選　10/9(木)
31	年中たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。	11/12,19,26 12/3,10 （予備日：12/17）	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (R2.4.2～R3.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間　10/1～10/7 抽　　選　10/9(木)
32	年長たいそう② ～跳び箱・マット編～				16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H31.4.2～R2.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後（入金前）に直接施設までお問い合わせください。（P4参照）
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★　子ども向け教室　★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
12	夏休み小学生逆上がり ☆就学援助対象教室	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」ができるためのコツと感覚を習得しよう！	7/30,31 8/6,7 （予備日：8/13）	水・木	9:15- 10:30	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
13	夏休み小学生跳び箱（開脚跳び） ☆就学援助対象教室	跳び箱の苦手克服クラス。「開脚跳び」ができるための練習にチャレンジ！			11:00- 12:15	4回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	
14	小学生フットサル 1～3年生 ☆就学援助対象教室	湘南ベルマーレコーチによる教室です。 フットサル大好きっこ集まれ!!	8/1,8,22	金	9:15- 10:30	3回	40人	小学1～3年生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
15	夏休み小学生スポーツ ☆就学援助対象教室	夏休みにスポーツを楽しもう！ 様々なスポーツを体験して運動能力をアップしよう！	8/18,19,20 （予備日：8/21）	月・火 水	9:15- 10:30	3回	24人	市内在住・在学の小学生	メイン アリーナ	3,000円 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
16	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生① ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/20,27	水	9:15- 10:30	2回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
17	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生① ☆就学援助対象教室				11:00- 12:15	2回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	
18	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生② ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/21,28	木	9:15- 10:30	2回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
19	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生② ☆就学援助対象教室				11:00- 12:15	2回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	
20	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生③ ☆就学援助対象教室	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/22,29	金	15:30- 16:45	2回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	インターネット受付 申込期間　7/1～7/7 抽　　選　7/9(水)
21	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生③ ☆就学援助対象教室				17:15- 18:30	2回	20人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	2,100円 ☆就学援助　700円	

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。
☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後（入金前）に直接施設までお問い合わせください。（P4参照）
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★　子ども向け教室　★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/5,12,19 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/19	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①土曜				18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	
3	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
4	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生①				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
5	小学生かけっこ 3～6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	5/9,16,23,30 （予備日：6/6）	金	16:45- 18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	3,900円 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
6	小学生たいそう 1～2年生 ☆就学援助対象教室	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具を使用します。一人ひとりの運動能力を高め、運動神経の発達を促します。	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2 （予備日：7/16）	水	16:15- 17:30	8回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	7,500円 ☆就学援助 2,500円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
7	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②水曜	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/2,9,16,30 8/6,13,20,27 9/3,10,17,24	水	18:35- 19:30	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
8	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 中学生②				19:40- 20:50	12回	20人	中学生	サブ アリーナ	19,800円	
9	夏休みキッズヒップホップ ダンス体験 ☆就学援助対象教室	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！	7/22,29 8/5,19,26	火	17:30- 18:45	5回	15人	小学生	軽体育室	4,800円 ☆就学援助 1,600円	インターネット受付 申込期間　6/1～6/7 抽　　選　6/10(火)
10	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	日本プロバスケットボールリーグB3リーグに加盟する湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/26 8/2,9,16,23,30 9/6,20 10/4,11,18,25	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。 (https://shonan-united.com/)
11	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②土曜				18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆　大人向け教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
32	ゆったりシニアヨガ（金曜）⑥	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	11/7,14,21,28 12/12,19 （予備日：12/26）	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付10/17～10/23来館 公開抽選10/24(金)
33	ゆったりシニアヨガ（水曜）⑥	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	12/17,24 1/7,14,21,28	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付11/26～12/2来館 公開抽選12/3(水)
34	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力UPを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/7,14,21,28 2/4,18,25 3/4	水	9:00- 10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	12/17(水) 9:00から先着順 電話受付
35	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑤ （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	1/17,20,22,24,27,29,31 2/3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28 3/3,5,7,10,12,14	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間　12/1～12/7 抽　　選　12/9(火)
36	ゆったりシニアヨガ（金曜）⑦	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/23,30 2/6,13,20,27	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付12/19～12/25来館 公開抽選12/26(金)
37	ゆったりシニアヨガ（水曜）⑦	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	2/4,18,25 3/4,11,18	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付1/14～1/20来館 公開抽選1/21(水)
38	美姿勢③	円柱形ポールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢（理想の姿勢）を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。	2/19,26 3/5,12	木	11:15- 12:30	4回	15人	高校生以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間　1/5～1/11 抽　　選　1/13(火)
39	グループレッスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

～新規オープン教室のご案内～

秩父宮記念体育館では、今年度から新たに３つのオープン教室を開催します！　事前申し込み不要なので、お気軽にご参加ください。

●ピラティス（火曜クラス）・・・木曜日のみ開催していた『オープン教室ピラティス』を、火曜日にも開催します。ご都合に合わせてご参加ください。
●モーニング・ピラティス（サマークラス）・・・通年で土曜日に開催している『オープン教室モーニング・ピラティス』を、お盆休み期間にも開催します。3日間連続も、1日のみの参加も大歓迎です！
●らくらくボディワーク・・・運動初心者の方、体力に自信のない方、久しぶりに運動する方に特におすすめの教室です。こちらの教室から運動を始めてみませんか？一緒に楽しく30分間、体を動かしましょう！

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆　大人向け教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
22	ゆったりシニアヨガ（水曜）④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	9/24 10/1,8,15,22,29	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付9/3～9/9来館 公開抽選9/10(水) 【9/8(月)休館日】
23	ゆったりシニアヨガ（金曜）⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	9/26 10/3,10,17,24,31	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付9/5～9/11来館 公開抽選9/12(金) 【9/8(月)休館日】
24	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本とされる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/30 10/7,21,28 11/4,11,18,25	火	13:15- 14:45	8回	20人	高校生以上の方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
25	アクティブボディメイク エクササイズ②	体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか？	9/30 10/7,21,28 11/4,11,18,25	火	19:30- 20:45	8回	20人	高校生以上の方	サブ アリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
26	シェイプアップバレエ②	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19	水	13:15- 14:45	8回	16人	高校生以上の方	軽体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
27	高齢者たいそう講座 ～膝痛・腰痛予防改善運動～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	10/2,9,16	木	9:30- 10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	9/18(木) 9:00から先着順 電話受付
28	卓球(初級)	初心者程度の方を対象とした、卓球を基礎から学べる教室です。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21 （予備日：11/28）	金	13:15- 14:45	8回	30人	高校生以上の方	メイン アリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
29	美姿勢②	円柱形ポールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢（理想の姿勢）を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。	10/23,30 11/6,13	木	11:15- 12:30	4回	15人	高校生以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間　9/1～9/7 抽　　選　9/9(火)
30	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム④ （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	10/30 11/1,4,6,8,11,13,15,18,20,22,27,29 12/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間　10/1～10/7 抽　　選　10/9(木)
31	ゆったりシニアヨガ（水曜）⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	11/5,12,19,26 12/3,10	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付10/15～10/21来館 公開抽選10/22(水)

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆　大人向け教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
13	ゆったりシニアヨガ（金曜）③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	6/27 7/4,11,18,25 8/1	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付6/6～6/12来館 公開抽選6/13(金) 【6/9(月)休館日】
14	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、良い姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/2,16,23,30	水	9:30- 10:30	4回	12人	高校生以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間　6/1～6/7 抽　　選　6/10(火)
15	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム② （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	7/5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29,31 8/2,5,7,9,14,16,19,21,23,26,28,30	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間　6/1～6/7 抽　　選　6/10(火)
16	ゆったりシニアヨガ（水曜）③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	8/6,13,20,27 9/3,10 （予備日：9/17）	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付7/16～7/22来館 公開抽選7/23(水)
17	ゆったりシニアヨガ（金曜）④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	8/8,15,22,29 9/5,12 （予備日：9/19）	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付7/18～7/24来館 公開抽選7/25(金)
18	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム③ （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	9/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 10/2,4,7,9,11,16,18,21,23,25,28	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間　8/1～8/7 抽　　選　8/9(土)
19	ママのためのピラティス① （託児なし）	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。（託児なし）	9/4,11,18,25 10/2,9,16,30	木	9:30- 10:30	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間　8/1～8/7 抽　　選　8/9(土)
20	ママのためのピラティス② （託児なし）	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。（託児なし）	9/4,11,18,25 10/2,9,16,30	木	11:00- 12:00	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間　8/1～8/7 抽　　選　8/9(土)
21	～高齢者・運動初心者向け 簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり（脳一神経伝達） ・カラダの中のつながり（連動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ）	9/22,29 10/6,20,27 11/17	月	11:15- 12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	9/9(火) 9:00から先着順 電話受付

（秩父宮記念体育館）

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秩父宮記念体育館･･･0466-22-5335）
※「公開抽選」「抽選」･･･申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

◆　大人向け教室　◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
4	シェイプアップバレエ①	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	水	13:15- 14:45	8回	16人	高校生以上の方	軽体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
5	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。初心者から中級程度の方を対象としています。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 （予備日：7/3）	木	13:00- 15:00	8回	30人	高校生以上の方	サブ アリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
6	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム① （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	5/10,13,15,17,20,22,24,27,29,31 6/3,5,7,10,12,14,17,19,21,24,26,28 7/1,3	火・木 土	11:00- 12:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
7	アクティブボディメイク エクササイズ①	体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか？	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1	火	19:30- 20:45	8回	20人	高校生以上の方	サブ アリーナ	6,700円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
8	ゆったりシニアヨガ（水曜）②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	5/14,21,28 6/4,11,18 （予備日：6/25）	水	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付4/23～4/29来館 公開抽選4/30(水)
9	ゆったりシニアヨガ（金曜）②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	5/16,23,30 6/6,13,20	金	9:45- 10:45	6回	22人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	申込受付4/25～5/1来館 公開抽選5/2(金)
10	～高齢者・運動初心者向け簡単 エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ①	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり（脳ー神経伝達） ・カラダの中のつながり（連動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ）	5/19,26 6/2,16,23,30	月	11:15- 12:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	5/5(月祝) 9:00から先着順 電話受付
11	美姿勢①	円柱形ポールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢（理想の姿勢）を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。	5/22,29 6/5,12	木	11:15- 12:30	4回	15人	高校生以上の方	軽体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間　4/1～4/7 抽　　選　4/9(水)
12	高齢者たいそう講座 ～膝痛・腰痛予防改善運動～①	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	6/5,12,19	木	9:30- 10:45	3回	8人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,700円	5/22(木) 9:00から先着順 電話受付

スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秩父宮記念体育館＆スポーツ事業担当】　※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館　0466-22-5335　/スポーツ事業担当　0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	2025年度ビーチバレー3大会	①ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ②海の日記念大会 ③ビーチバレー湘南	①5/3(土・祝) ②7/19(土)・20(日) ③8/2(土)・3(日)	15歳以上の方 （男子2人制、女子2人制、 フリー4人制、初心者4人制）	鵠沼海岸 ビーチレクリエーションゾーン	2人制:2,000円 4人制:4,000円	ホームページ等で お知らせします
2	カラダ健康フェスタ ～体力度チェック～	体力テスト（握力・長座位体前屈・上体おこし・立ち上がりテスト）や体組成測定、啓発ブースなど健康啓発イベントを開催します。	5/6（火・祝）	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館	無料	ホームページ等で お知らせします
3	ふじさわ市民ウオーク2025	元気に歩いて市内を散策！見慣れた景色を角度を変えて見てみましょう！！	5/24（土）	完歩できる健康な方 ※小学生以下は保護者同伴	市内	大人　500円 中学生以下無料	広報およびホームページ等で お知らせします
4	藤沢レクリエーションフェスティバル	市内レクリエーション団体が一堂に会し、日頃の活動の成果を発表するとともに、友好関係団体との交流を深め、市民へのレクリエーション・スポーツの普及・推進を図る。	5/24(土)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
5	おはよう！キュンとするまち。藤沢ラジオ体操2025 ～めざそう健康寿命日本一！～	誰もが知っているラジオ体操を藤沢市民が一体となって実施することで、健康寿命の延伸の一助となることを目指します！	7/27(日) ※予定	どなたでも参加できます	秋葉台公園球技場	無料	広報およびホームページ等で お知らせします
6	湘南ユナイテッドBC バスケットボールクリニック	B3リーグに加盟するプロバスケットボールチーム“湘南ユナイテッドBC”によるバスケットボール教室です。	8月開催予定	広報等でお知らせします	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
7	湘南オープンウォータースイミング2025 江の島スイムツアー	集団泳で1000Mを泳ぎます。家族や友達と一緒に“真夏の湘南の海”をみんなで楽しく泳ごう！	9/13(土) ※予定	小学1年生以上 小学3年生以下は保護者 または成人の伴泳が必要	片瀬東浜	未定	ホームページ等で お知らせします
8	ふじさわセーリングフェスタ2025 in 江の島	子どもから高齢者、障がい者も船を走らせることができるヨット（ハンザ）を体験できます。	10/4(土)・5(日)	小中学生 各50人	江の島ヨットハーバー	一律　1,000円 障がい者　無料	広報およびホームページ等で お知らせします
9	ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー＆ボッチャ～	ローリングバレーボール、ボッチャを通じて、障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみましょう。	11/8(土)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報等でお知らせします
10	ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング	地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、記録として題目である写真一覧と同じ風景を撮影をし、得点を集めるスポーツです。知られざる藤沢の名所を知ることもできます！	11/16(日)	一般の部・ファミリーの部 ウォークの部 合計250人	秩父宮記念体育館 藤沢市内	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等で お知らせします

【秩父宮記念体育館＆スポーツ事業担当】　※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館　0466-22-5335　/スポーツ事業担当　0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
11	ふじさわパラスポーツフェスタ2025	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しみます。ユニバーサルスポーツを通じてみんなが笑顔になる共生社会の実現を目指します。	11/23(日・祝)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
12	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館	近隣の方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントを開催致します。	未定	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館 フリーマーケット出店者募集	フリーマーケット出店者募集！地域感謝祭in秩父宮記念体育館イベントを一緒に盛りあげていただける方を募集します。		広報等でお知らせします		1,000円 (フリーマーケット出店料)	
13	ふれあいスポーツ交流会 ～卓球～	卓球を通じて障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみてください。	12月中旬頃開催予定	障がいのある卓球プレーヤー及び市内中学校卓球部員	秩父宮記念体育館	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
14	第71回藤沢市駅伝競走大会	駅伝競走大会を通じて、藤沢市の陸上競技の普及発展を図ります。	12/14(日)	市内在住在勤在学の高校生以上の方で編成されたチーム ①一般男子の部②一般女子の部 ③一般男子チャレンジの部	慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス及び周辺	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
15	第16回湘南藤沢市民マラソン2026	湘南の風になろう！風光明媚な江の島を中心に国道134号を走ります。 今大会も「ハーフマラソン」を開催します。ハーフコースは日本陸連の公認コースとなっております。この機会にぜひチャレンジしてみてください。	1/25(日)	広報およびホームページ等でお知らせします	江の島～浜須賀交差点	広報等でお知らせします	広報およびホームページ等でお知らせします
16	ジュニアのための スポーツ栄養講座	公認スポーツ栄養士によるスポーツ栄養講座をオンライン形式で開催します。ワンランク上のスポーツ選手を目指す方に！	2026年2月開催予定	中学生以上	Zoomによるオンライン講義	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
17	第9回ふじさわボッチャ競技大会	だれでも！だれとでも！参加できるボッチャ大会にチャレンジしてみませんか！ボッチャは年齢や障がいの有無関係なく楽しむことができるインクルーシブスポーツです♪	3/8（日）	広報等でお知らせします	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報およびホームページ等でお知らせします
18	スポーツチャレンジ フェスティバルVOL.20	本財団独自のゲーム・スポーツにチャレンジ！家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしましょう！	2/11(水・祝)	どなたでも参加できます ※チーム戦(2～5人)	秩父宮記念体育館	大人　500円 こども　300円	広報およびホームページ等でお知らせします

（秩父宮記念体育館 ☎：0466-22-5335 🖷：0466-28-5749）

秩父宮記念体育館 個人使用（有料）予定表

利用料金：大人２００円　小中学生１００円（ﾊﾟﾗﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ・ﾎﾞｯﾁｬ・パラ卓球・ﾛｰﾘﾝｸﾞﾊﾞﾚﾎﾞｰﾙ：無料）

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設加入のスポーツ傷害保険は適用されません。利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月					5月					6月					7月					8月					9月				
メインアリーナ	全面	バドミントン	火	9：00～11：00		8		22			13		27			10		24			8		22					26			9			
	①②	卓球		19：00～21：00	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1		15		29	5		19	26		2	9	16		30
	③④	ソフトテニス				8		22			13		27			10		24										26			9			
	①②	卓球	木	9：00～11：00	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17		31	7			28		4	11	18	25	
	③④	バウンドテニス		13：00～15：00	3		17			1		15			5		19			3		17			7		21			4		18		
	全面	バドミントン		19：00～21：00	3		17			1		15			5		19			3		17					21			4		18		
	全面	パラバドミントン ボッチャ・パラ卓球	土日	9：00～11：00	6						11					14						20			3						14			
武道室	全面	太極拳	火	15：00～17：00		8		22			13		27			10		24			8		22					26			9			
	床	剣道	金	19：00～21：00		11		25			9					13		27			11		25			8		22			12			
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19：00～21：00		12	19				10		24			14		28			12		26			9		23		6		20		
	全面	ローリングバレーボール	土日	9：00～11：00	6						11											20			3					7				

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月					11月					12月					1月					2月					3月				
メインアリーナ	全面	バドミントン	火	9：00～11：00				28			11		25			9		23					27			10		24			10		24	
	①②	卓球		19：00～21：00	7		21	28		4	11	18	25		2	9	16	23				20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
	③④	ソフトテニス						28			11		25			9		23					27			10		24			10		24	
	①②	卓球	木	9：00～11：00	2	9	16	23	30	6	13	20	27			11	18				8		22	29	5	12	19	26		5	12	19		
	③④	バウンドテニス		13：00～15：00	2		16			6		20					18								5		19			5		19		
	全面	バドミントン		19：00～21：00	2		16			6		20					18								5		19			5		19		
	全面	パラバドミントン ボッチャ・パラ卓球	日	9：00～11：00			19			2						14						18				8				1				
武道室	全面	太極拳	火	15：00～17：00				28			11		25			9		23					27			10		24			10		24	
	床	剣道	金	19：00～21：00		10		24			14		28			12					9		23			13		27			13			
サブアリーナ	全面	バスケットボール	土	19：00～21：00		11		25			8			29		13	20						24			14		28			14	21		
	全面	ローリングバレーボール	日	9：00～11：00	5					2					7							18				8				1				

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方　　アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月					5月					6月					7月					8月					9月				
弓道場	全面	弓道	火	9：30～12：30	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5		19	26		2	9	16		30
	全面	アーチェリー	日	13：30～16：30		13					11					8					13					10					14			

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月					11月					12月					1月					2月					3月				
弓道場	全面	弓道	火	9：30～12：30	7		21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		6		20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	全面	アーチェリー	日	13：30～16：30		12				2						14					11					8					8			

トレーニングルーム登録講座 日程表（2025年度 秩父宮記念体育館）

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※4月28日(月)～5月1日(木)一部マシンの入替のため、臨時休室となります。

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※4月28日(月)～5月1日(木)一部マシンの入替のため、臨時休室となります。

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※13日（月祝）スポーツの日無料開放

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※年末年始の休館日
12月31日(水)～1月4日(日)

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※年末年始の休館日
12月31日(水)～1月4日(日)

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

＝ 登録講座
定員：15人

＝ 休館（全館保守点検）

＝ 休室（トレ室保守点検）

【月曜日】 9：30～10：15、19：15～20：00　【金曜日】19：15～20：00　【土曜日】19：15～20：00

【日曜日】19：15～20：00

※講座は事前の予約が必要です。**１ヶ月先の日程**までが予約できます。
※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
※受講料　大人：500円　中学生：200円